

Krankenhaus der Barmherzigen Brüder in Graz



Rund ums



STOMA

**INHALT**

Seite

<b>Wozu ein Stoma?</b>	Anatomie und Physiologie des Dün- und Dickdarms	3
	Ursachen, die zu einer Anlage eines Ileo- und Colostomas führen	5
	Stomaarten	6
<b>Stoma-Versorgung</b>	Die Wahl der Versorgungsmöglichkeiten bei Colostomie und Ileostomie	8
	Worauf sollte man beim Beutelwechsel achten?	14
	Ernährung	18
	Wichtige Tipps vor der Entlassung aus dem Krankenhaus	20
	Freizeit, Sport, Reisen	22
<b>Lebensqualität</b>	Partnerschaft	24
	Psychische Aspekte	24
	Kontaktadressen	25
	Sozialrechtliche Fragen und Vergünstigungen	26
	Literaturhinweise, Bildnachweise	26
Schlusswort	27	

**Vorwort**  
der Autorin

Im Rahmen meiner Sonderausbildung zur Kontinenz- und Stomaberaterin, die ich in Innsbruck absolvierte, musste ich eine Projektarbeit schreiben. Es fiel mir nicht schwer ein Thema zu finden, denn in Gesprächen mit meinen Stomapatienten stellten sie immer wieder die Frage, ob es nicht eine leicht verständliche Broschüre gibt, um auch zu Hause die Möglichkeit zu haben, für den Patienten wichtige Dinge nachlesen zu können. Ihnen, liebe Leser, wünsche ich, dass Sie in dieser Broschüre Antworten oder Hilfestellungen für wichtige Fragen finden. Meine Hoffnung wäre es, Ihnen mit dieser Broschüre einen Ratgeber zu geben, der Ihre Lebensqualität hebt.

Barbara Nussbaumer - Grillitsch  
DGKS, Kontinenz- und Stomaberaterin**Vorwort**  
des Pflegedienstleiters

Wenn es aus medizinischen Gründen erforderlich ist, ein Stoma anzulegen, so ist dies wohl für jeden Menschen eine Situation in seinem Leben, die ihn sehr betroffen macht. Durch Ungewissheit und Unwissenheit wird diese Betroffenheit noch verstärkt. Es tauchen plötzlich verschiedene Fragen auf:

- Wie soll ich damit umgehen?
- Verändert sich mein gewohnter Lebensrhythmus?
- Werde ich mit der Versorgung eines Stomas zurecht kommen?
- Was bedeutet dies für meine Partnerschaft?
- Wo wird dieses Stoma sein?

Diese und ähnliche Fragen gilt es zu beantworten. Dabei kommt dem guten Zusammenwirken von Ärzten und Pflegepersonen eine ganz besondere Bedeutung zu. Diese Zusammenarbeit

wird in unserem Hause in ausgezeichneter Weise gelebt. So geben unsere Ärzte stets in verständlicher Weise Auskunft über die anatomischen Verhältnisse und die Art des chirurgischen Eingriffes. Die erfahrene Stomaberaterin wird vor der Operation gemeinsam mit dem Patienten jene Stelle herausfinden und für den Operateur markieren, welche später für die Anbringung eines Versorgungssystems am geeignetsten erscheint. In ausführlichen Gesprächen werden alle Fragen beantwortet und wichtige Informationen weitergegeben.

Die Barmherzigen Brüder und ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind in Graz bereits seit dem Jahre 1615 bemüht, den Menschen in den Mittelpunkt ihres Handelns zu stellen und ihn in seiner Ganzheit wahrzunehmen und sich seiner individuellen Bedürfnisse anzunehmen.

Diese Informationsbroschüre „Rund ums Stoma“ soll diesem Sinn entsprechend allen Betroffenen und deren Angehörigen ein Hilfe sein, sich mit der neuen Lebenssituation vertraut zu machen.

Peter Kelbetz  
Pflegedirektor



## Vorwort des chirurgischen Abteilungsleiters



Der medizinische Fortschritt, sowohl in der Diagnostik, als auch Therapie, hat in den letzten zwei Jahrzehnten dazu geführt, dass einerseits immer radikaler und aggressiver behandelt werden kann und andererseits auch immer ältere Menschen, auch solche mit fortgeschrittenen Tumoren, operiert werden können.

Die Möglichkeit der chirurgischen Therapie bei bösartigen Dickdarm- und Mastdamerkrankungen sowie der chronisch entzündlichen Darmerkrankungen haben sich in den letzten Jahren derart entwickelt, dass die Notwendigkeit eines dauernden Stomas von 50 % auf ca. 10 % reduziert werden konnte.

Jedoch ist bei einer wesentlich größeren Anzahl an Menschen ein vorübergehendes Stoma (meist Dünndarmausgang) notwendig geworden.

Das Ziel der chirurgischen Therapie ist der Versuch einer Heilung bzw. das Erreichen einer möglichst langen Tumorfreiheit und das Erzielen einer hohen Lebensqualität.

Dies trifft besonders bei Menschen mit einem Stoma zu. Dieses Maximum an Lebensqualität kann nur durch eine enge Zusammenarbeit zwischen Chirurgen und der Stomatherapeutin erreicht werden.

Entscheidend ist das präoperative Gespräch durch die Stomaberaterin mit exakter Markierung der Anlage, eine standardisierte chirurgische Technik sowie die postoperative Betreuung, Einschulung und die weitere Führung dieser Menschen auch im ambulanten Bereich.

Wir sind an der chirurgischen Abteilung der Barmherzigen Brüder in Graz in der glücklichen Lage, ermöglicht durch den Konvent des Ordens und der Pflegedienstleitung, eine Stomaambulanz mit qualifizierten Pflegepersonen unseren Patienten zur Verfügung zu stellen.

Diese Stomabroschüre, mit einer klaren übersichtlichen und vor allem praxisorientierten Darstellung des heutigen Standards der Stomaberatung und -therapie, stellt nicht nur für die betroffenen Menschen, sondern auch für das diplomierte Pflegepersonal sowie für Ärzte in Ausbildung, die Stomapatienten betreuen und begleiten, eine wichtige Unterstützung und wertvollen Ratgeber dar.

Prim. Univ. Prof. Dr. Anton Berger  
Vorstand der chirurgischen Abteilung



## Anatomie und Physiologie des Dün- und Dickdarms

### ● Verdauung

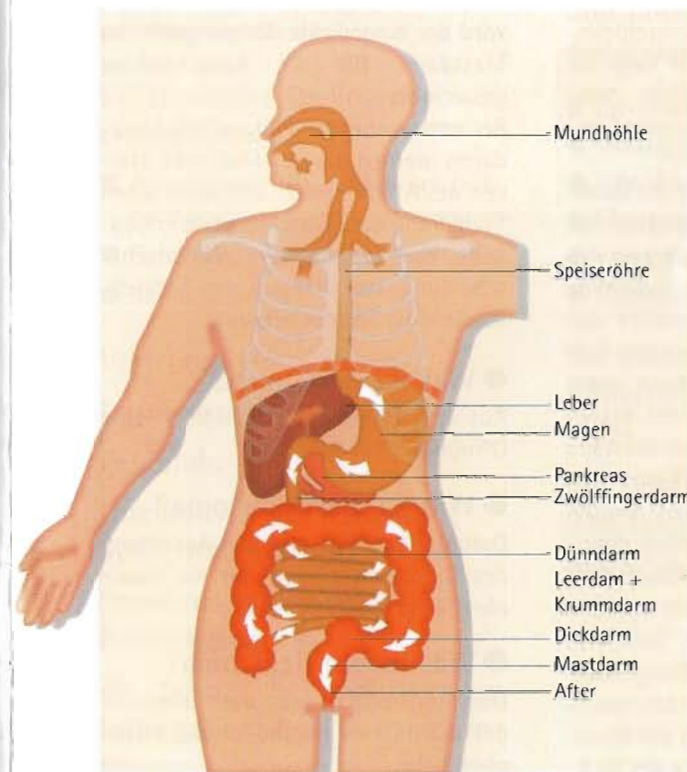
Die Verdauung von Speisen setzt bereits im Mund ein. Hier wird die aufgenommene Nahrung durch Kauen zerkleinert und durch Zugabe von Speichel

für das Schlucken geschmeidig gemacht. Eine Teilaufspaltung bestimmter Nahrungsbestandteile beginnt ebenfalls in diesem Abschnitt.

Über die Speiseröhre gelangt der Speisebrei in den Magen,

wo Magensäure und Verdauungssäfte (Enzyme) aus der Magenschleimhaut beige-mischt werden. Sie bewirken eine Aufspaltung der Nahrung in ihre Bestandteile wie Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett und bereiten den Speisebrei zur weiteren Darmpassage (Verdauung) vor. In bestimmten zeitlichen Abständen wird der Speisebrei dann aus dem Magen über den Zwölffingerdarm langsam und portionsweise in den Dünndarm abgegeben.

Im Zwölffingerdarm werden Gallensäfte und die Verdauungssäfte





der Bauchspeicheldrüse eingeleitet. Diese Beimischung ermöglicht es, die im Speisebrei enthaltenen Nährstoffe so aufzuschließen, dass sie von der Dünndarmschleimhaut aufgenommen und dem Organismus zur Verfügung gestellt werden können. Der Dünndarm ist beim Menschen durchschnittlich zwischen 6 und 9 m lang. Dünndarmzotten (Darmausstülpungen) und Falten, die den Darm innen auskleiden, tragen dazu bei, eine Oberflächenvergrößerung der Dünndarmschleimhaut zu erreichen. Dadurch kann die Aufnahme lebensnotwendiger Nahrungsbestandteile zusätzlich gesteigert werden.

Die Nährstoffe werden durch die Darmzotten aufgenommen und über die Blutbahn und das Lymphsystem an den Körper weitergegeben. Die Aufnahme der verwertbaren Inhaltsstoffe der Nahrung sowie von Vitaminen und Körpersalzen (Elektrolyten) erfolgt dabei fast ausschließlich auf dem ersten Meter des Dünndarms. Dieser Umstand erklärt, dass auch bei einer operativen Verkürzung des Dünndarms dessen Leistungsfähigkeit weitgehend erhalten bleibt. Im rechten Unterbauch geht der Dünndarm (sog. Terminale Ileum) in den Dickdarm über. Der Dickdarm besteht aus einem aufsteigenden, querverlaufenden, absteigenden und S-förmigen Abschnitt (Sigma) mit Mastdarm und After. Die Funktion des Dick-

darms besteht insbesondere darin, Flüssigkeit sowie Körpersalze aus der Nahrung aufzunehmen (sog. Rückresorption).

Des Weiteren wird der Dickdarm von einer umfangreichen Bakterienflora besiedelt, die u. a. noch nicht verdaute pflanzliche Fasern im Nahrungsbrei aufspalten kann. Dieser Gärungsprozess bewirkt die Bildung von Darmgasen bzw. Blähungen.

Nach der Passage durch den Dickdarm wird der eingedickte Nahrungsbrei im Mastdarm für die Ausscheidung gesammelt.

Bei entsprechender Füllung des Mastdarms werden die empfindlichen Nerven des Anus gereizt und lösen einen Stuhldrang aus. Normalerweise ermöglicht eine willkürliche Willensentscheidung zur Öffnung des Schließmuskels die Stuhlentleerung.

#### ● Was ist ein Stoma?

Aus dem Griechischen übersetzt: Eine Öffnung

#### ● Was ist ein Colostoma?

Darunter versteht man die Ausleitung des Dickdarms (Colon) an die Hautoberfläche.

#### ● Was ist ein Ileostoma?

Darunter versteht man die Ausleitung des Dünndarms (Ileum) an die Hautoberfläche.



## Ursachen, die zur Anlage eines Ileo- und Colostomas führen

### Colostomie (Dickdarmausgang)

#### Tumore

Im Bereich des Dickdarms und der Unterleibsorgane können Tumore gut- oder bösartig sein.

#### Entzündliche Dickdarm- erkrankungen

- Aussackungen (Divertikel) am Dickdarm
- Fisteln und Abszesse am Enddarm
- Darmblutungen

#### Verletzungen

#### Darmverschluss (Ileus)

#### Fehlbildungen

#### Unzureichende, fehlende Schließmuskelfunktion

#### Strahlenschäden nach Radiotherapie

#### Als Schutz bei tiefsitzenden Nahtstellen bei Darmopera- tionen

### Ileostomie (Dünndarmausgang)

Erkrankungen, die durch eine gesamte Entfernung des Dick- und Enddarms behandelt werden müssen

- Colitis ulcerosa
- Morbus Crohn
- familiäre Polyposis
- Mehrfach-Karzinome
- Verletzungen
- Missbildungen

Als Schutz für tieferliegende Nahtstellen bei Dickdarmkrebs.

Zur Entlastung bei Fisteln und Entzündungen des Dick- und Enddarms.



## Stomaarten

### Endständige (eine Öffnung, bleibend) Colostomie



Ursache: siehe Seite 5  
 Lage: linker Unterbauch  
 Aussehen: ca. 1,5 cm runde Öffnung, wo ein Stück vom Dickdarm durch die Bauchdecke gezogen wird. Die Öffnung ist (auch) ein paar Millimeter

erhöht und wird auf der Bauchhaut mit Nähten fixiert. (Der Dickdarmausgang ist bei Berührung nicht schmerzempfindlich.)  
 Stuhl: fest und geformt. Man verspürt keinen Stuhldrang, kann den Stuhldrang und die Blähungen nicht unterdrücken. Der Stuhl kommt jedoch selbst 1 - 2 mal täglich, abhängig von Nahrungs-, Flüssigkeitsaufnahme und Bewegung.



### Doppelläufige Colostomie bzw. Transversumcolostomie (zwei Öffnungen)

kann bleibend sein, wird jedoch meistens zurückerkoperiert  
 Ursache: siehe Seite 5  
 Lage: bevorzugt rechter Oberbauch, linker jedoch auch möglich  
 Aussehen: ca. 2 cm runde Öffnung, wo eine Schlinge des Dickdarms vor die Bauchhaut gezogen und geöffnet wird. Man hat dadurch zwei Öffnungen. Erste Öffnung (zuführende

Schlinge): Hier kommt Stuhl heraus. Zweite Öffnung (abführende Schlinge): Von hier führt der ruhiggestellte Darmabschnitt weiter (s. Skizze). Hier kann es zu Schleimabsonderungen kommen. Die Öffnung ist ebenfalls ein paar Millimeter über der Bauchdecke, wird mit Nähten fixiert und ist schmerzempfindlich.  
 Stuhl: eher breiig, kann jedoch 3 - 4 mal täglich kommen, sonst wie bei endständiger Colostomie.



### Endständige bleibende Ileostomie



Ursache: siehe Seite 5  
 Lage: rechter Unterbauch, auch linker Unterbauch möglich  
 Aussehen: ca. 1,5 cm runde Öffnung in der Bauchdecke, wo der Dünndarm herausgezogen und mit Nähten fixiert wird. Ist ca. 1 - 2 cm erhöht und hat ein nippelförmiges Aussehen (siehe Foto). Wichtig! Der Darm selbst ist nicht empfind-

lich, jedoch die umliegende Haut muss vor Stuhlberührung geschützt werden, um Hautrötungen vorzubeugen.  
 Stuhl: flüssig bis breiig und sehr aggressiv (enthält Enzyme von Bauchspeicheldrüse und Galle. Dünndarm hat nicht die Fähigkeit, dem Stuhl Wasser zu entziehen und einzudicken, daher kommt es zu weniger Blähungen); 4 - 6 mal täglich Stuhlentleerung, die man nicht unterdrücken kann. Natürlich ist das abhängig von Nahrungs-, Flüssigkeitsaufnahme und Bewegung.

### Doppelläufige Ileostomie

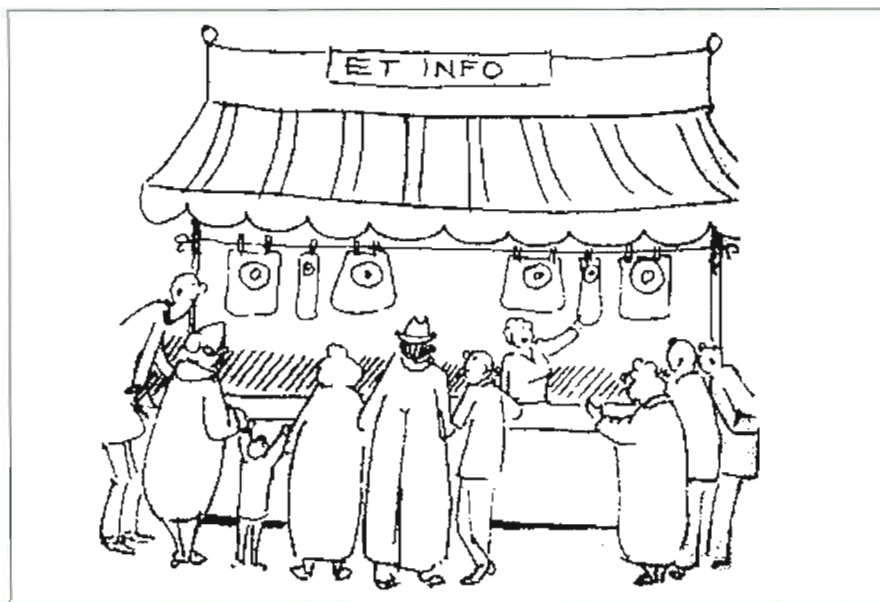


kann bleibend sein, wird jedoch meistens zurückerkoperiert  
 Ursache: siehe Seite 5  
 Lage: rechter Unterbauch, auch linker Unterbauch möglich  
 Aussehen: ca. 1,5 - 2 cm runde Öffnung. Es wird hier eine Dünndarmschlinge vor die Bauchhaut gezogen und geöffnet. Man hat dadurch zwei Öffnungen:

Eine zum Stoma hinführende stuhlfördernde Öffnung. Diese ist auch 1 - 2 cm erhöht und ein vom Stoma wegführender Darmteil, der flach in der Bauchdecke eingenäht ist, wo eine Schleimabsonderung möglich ist.  
 Stuhl: flüssig bis breiig und sehr aggressiv (enthält Enzyme von Bauchspeicheldrüse und Galle. Dünndarm hat nicht die Fähigkeit, dem Stuhl Wasser zu entziehen und einzudicken, daher kommt es zu weniger Blähungen). 4 - 6 mal täglich Stuhldrang, den man nicht unterdrücken kann.



## Die Wahl der Versorgungsmöglichkeiten bei Colostomie und Ileostomie



### Welche Anforderung wird an eine optimale Stoma-versorgung gestellt?

Die Versorgung soll folgendes gewährleisten:

- absolute Abdichtung
- hautfreundlich
- knisterfreies Material
- leichte, unkomplizierte Handhabung

- geruchssicher
- haltbares Material
- unauffällig anderen Personen gegenüber, nicht auftragend
- verträglich
- gut zu entfernen

Die Auswahl an Stomaversorgungsartikeln ist heute so groß, dass für jeden Patienten die optimale Lösung gefunden werden kann.



## Man unterscheidet grundsätzlich zwischen ein- und zweiteiligen Beutelversorgungen

### ● einteilige Versorgung

Hier sind die Platte und der Beutel miteinander verbunden und die Beutelloffnung ist entweder vorgestanzt oder mittels Größenskalen zum Ausschneiden vorgerichtet. Der Vorteil ist, dass dieses System sehr anschmiegsam, flexibel, weniger auftragend, hygienischer und einfacher zu handhaben ist. Ein eventueller Nachteil ist, dass bei häufigem Beutelwechsel Patienten mit Hautproblemen Rötungen bekommen könnten.



### ● zweiteilige Versorgung

Hier sind die Platte und der Beutel extra, die Plattenöffnung für das Stoma ist entweder vorgestanzt oder mittels Größenskalen zum Ausschneiden vorgerichtet. Der Vorteil besteht darin, dass man die Platte bis zu drei Tagen auf der Haut belassen kann (ideal bei Hautproblemen oder wenn man auf fremde Hilfe angewiesen ist). Der Nachteil besteht im eher steifen Material. Es ist auch ein wenig komplizierter, da zur Handhabung mehrere Schritte notwendig sind.





## Was verwendet man bei Colostomie?

Sie können, wie vorhin angeführt, ein- oder zweiteilige Systeme verwenden. Es gibt verschiedene Größen, Formen und Materialien, die alle sehr hautfreundlich



sind. Ihre Stomaberaterin zeigt Ihnen gerne die verschiedensten Produkte und informiert Sie über die Vor- und Nachteile. Wichtig ist, dass der Beutel geschlossen ist und einen Kohlefilter hat, damit

die Blähungen geruchlos aber nicht geräuschlos entweichen können. Ihre Beutel sollten Sie nach Bedarf wechseln. In den meisten Fällen sollen diese

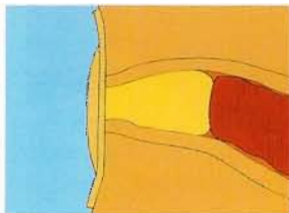
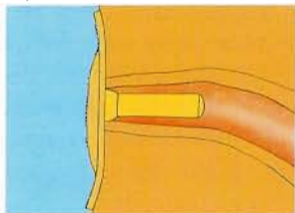
Beutel ein- bis zweimal pro Tag gewechselt werden. Auf jeden Fall nach 24 Stunden sollten Sie einen neuen Beutel anbringen, denn nach dieser Zeit ist die Kapazität des Filters immer erschöpft.

## Alternativen in der Colostomieversorgung

### ● Conseal - die Stoma-versorgung ohne Beutel



Geeignet bei einer Colostomie mit normal geformter Ausscheidung. Conseal besteht aus einem weichen Schaumstoffstößel, den es in verschiedenen Längen gibt. Dieser Stößel dehnt sich im Darm aus und blockiert so die Ausscheidungen. Darmgase können



trotzdem geruchsneutral entweichen. Es gibt auch hier ein- und zweiteilige Systeme. Das Einführen des Conseal-Verschlusses ist einfach und nicht schmerzhaft. Probieren Sie es, und Sie werden feststellen, wie einfach die Handhabung und angenehm das Tragegefühl ist. Für weitere Informationen steht Ihnen Ihre Stomaberaterin zur Verfügung. Nehmen Sie diese Gelegenheit wahr.



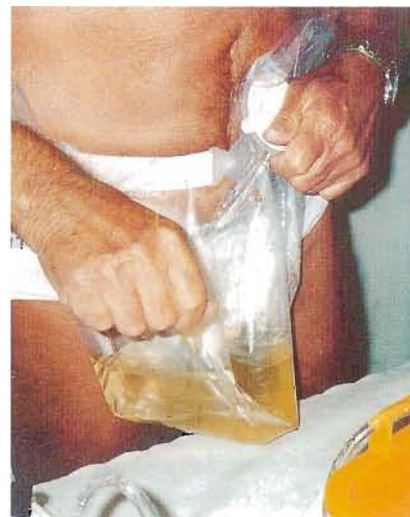
### ● Die Irrigation - eine Alternative

Durch das Einspülen körperwarmen Wassers in den Dickdarm - über das Stoma, kommt es zur Dehnung des Colon (Dickdarm) - wird die Stuhlaustreibung angeregt. Der große Vorteil liegt darin, dass es 24 - 48 Stunden keine Ausscheidung gibt, ca. 12 Stunden keine Winde, keine Beutelversorgung - nur eine kleine Stomakappe ist notwendig, die keine schädliche Wirkung auf Darm und Körper hat. Voraussetzung zur Darmspülung ist die richtige Stuhl-



beschaffenheit, man darf keinen Bruch im Bereich des Stomas haben, keine Siphonbildung. Es ist dafür eine gute Anleitung Ihrer Stomaberaterin notwendig und vor allem muss man dafür Zeit haben (ca. 1 Stunde und wenn

es geht, immer zur gleichen Zeit durchführen). Sechs Wochen nach der Operation sind erste Versuche möglich. Fragen Sie Ihren Arzt, ob die Irrigation für Sie in Frage kommt. Erlernen Sie die Darmspülung immer mit Hilfe von qualifiziertem Personal - wenn möglich mit Ihrer Stomaberaterin.





## Was verwendet man bei Ileostomie?

Sie können, wie auf Seite 9 angeführt, ein- oder zweiteilige Systeme verwenden. Es gibt verschiedene Größen, Formen und Materialien, die alle sehr hautfreundlich sind. Ihre Stomaberaterin zeigt Ihnen gerne die verschiedensten Produkte und informiert Sie über die Vor- und Nachteile. Wichtig bei dieser Beutelversorgung ist, dass diese Beutel einen Bodenauslass haben, damit man den Stuhl (sehr flüssig bis breiig) öfters

am Tag entleeren kann. Eine Alternative zum einteiligen System ist das zweiteilige System, also Platte und Beutel getrennt – Beutel müssen öfters am Tag gewechselt werden. Diese Alternative ist vor allem geeignet, wenn man nicht den Beutel entleeren will.

Wichtig ist ein sehr guter Hautschutz, der zusätzlich mittels einer Paste erreicht werden kann, da – wie o. a. – die Ausscheidung sehr aggressiv ist.

## Wichtige Hilfsmittel für alle Verfahren

### ● Kohlefilter

Besteht aus Aktivkohle. Die Aufgabe des Kohlefilters beim Luftaustritt aus dem Beutel ist die Geruchsstoffe zu absorbieren. Bei starken Darmgasen ist die Haltbarkeit niedriger als 12 Stunden. Weiters ist die Haltbarkeit von der Stuhlbeschaffenheit abhängig. Der Filter muss durch spezielle Klebeetiketten (sind in jeder Packung vorhanden) beim Duschen oder Schwimmen abgeklebt werden, da ansonsten seine Funktion verloren geht oder vermindert wird.

### ● Deodorantien, medizinische Kohle

Deos sind als Tropfen oder als Sprays erhältlich, die medizinische Kohle als

Pulver oder Tabletten. Beides wird in den Beutel gegeben und nimmt den Geruch des Stuhls.

### ● Gürtel

Dieser besteht aus hautfreundlichen elastischen Materialien. Der Gürtel ist bis zu 90 Grad auswaschbar und etwa 2 cm breit und dient zur Fixation bei Basisplatten mit Vertiefung und zur zusätzlichen Befestigung des Beutels.

### ● Verschlussklammer

Diese Produkte gibt es als Einwegprodukt und als Mehrwegartikel. Der Verschlussmechanismus und das Aussehen sind unterschiedlich – je nach Hersteller.



### ● Hautpflegemittel, Hautschutzmittel

Hautpflegemittel werden in Form von Salben, Pasten, getränkten Tüchern, Sprays und Gels angeboten. Die Wirkung dieser Mittel ist unterschiedlich. Durch Alkoholzusätze wird eine Gerbung der Haut erreicht. Durch Zusatz von pflegenden Substanzen erreicht man eine Unterstützung der Hautfunktion. Pasten und Puder (speziell von den Stomafirmen angeboten) verbinden sich mit der Stomaversorgungsplatte innerhalb von 12 – 24 Stunden und lassen sich mit dieser leicht entfernen. Sie haben einen zweifachen Effekt: bei Rötung der peristomalen Haut – heilende Wirkung und zusätzlichen Halt des Versorgungssystems. Bei einem Hautschutzfilm wird ein dünner Schutzfilm auf der Haut gebildet. Vor der Verwendung diverser Hautpflegemittel sollte man diese auf etwaige Allergie testen bzw. feststellen, ob diese Pflegemittel überhaupt notwendig sind.

### ● Irrigationspumpe

Mit dieser elektrischen Irrigationspumpe können Sie Wasser in den Dickdarm einspülen, dadurch kommt es zur Stuhlaustreibung (siehe auch Seite 11).





## Worauf sollte man beim Beutelwechsel achten?

### ● Auswahl der Räumlichkeiten

- im Spital - Stomaambulanz  
WC mit Waschbecken und eventuell Spiegel
- Zuhause - WC  
Badezimmer

### ● Vorbereiten der notwendigen Utensilien?



- 2 Mullkompressen mit Wasser und ph-neutraler Seife
- 2 Mullkompressen mit Wasser
- 2 trockene Mullkompressen (insgesamt 6 Mullkompressen)
- Schere, Schablone zum Abmessen des Durchmessers, Entsorgungsbeutel, Rasierer, Hautschutzpaste zum Ausgleich von Falten und Vertiefungen neues Stomaversorgungsprodukt (Platte + Beutel)

bei Bedarf - BRILLE nicht vergessen!

### ● Entfernung der alten Versorgung

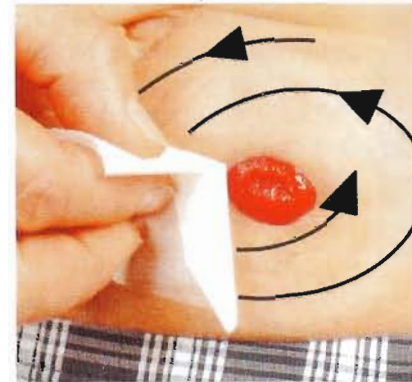
Hier ist darauf zu achten, dass die Haut nicht zu sehr gereizt wird. Am besten, Sie



beginnen von oben nach unten mit einer Hand vorsichtig die Platte von der Haut zu lösen und mit der anderen Hand halten Sie die Haut zurück. NIE herunterreißen, es könnten dadurch Hautverletzungen entstehen. Man zwickt sich den Entsorgungsbeutel in die Unterhose oder Hose - mit dieser Technik ist die Gefahr einer Beschmutzung der Kleidung gering oder überhaupt nicht gegeben. Den gebrauchten Beutel gibt man in den Entsorgungssack.



### ● Die Reinigung von Stoma und umliegender Haut



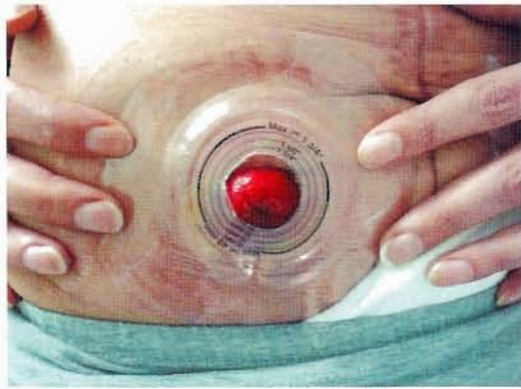
Bei starken Stuhlresten sollte man zuerst mit Toilettenpapier den Stuhl vom Stoma abheben bzw. wegwischen. Dann beginnen Sie mit den feuchten Seifenmullkompressen die Haut von außen nach innen zum Stoma zu reinigen (siehe Skizze), um keine Stuhlreste in darumliegendes Hautgebiet zu bringen. Als nächstes werden mit den feuchten Mulltupfern die Seifenreste entfernt. Zum Schluss trocknen Sie die Haut mit den zwei trockenen Mullkompressen gut ab. (Mit dem Fön trocknen ist nicht notwendig, das trocknet die Haut nur aus). In der Regel lassen sich alle Rückstände auf der Haut gut mit Wasser und ph-neutraler Seife lösen. Falls noch Reste von der Hautschutzpaste da sind - bitte nicht unbedingt wegrubbeln versuchen - belassen.

Neue Hautschutzpaste - wenn notwendig - dazugeben, dadurch geht es beim nächsten Plattenwechsel problemlos herunter. Sie können sich selbstverständlich auch unter die Dusche stellen oder ein Vollbad nehmen, um so Ihr Stoma zu reinigen. Falls Sie einmal keine Mullkompressen zur Verfügung haben, können Sie auch die Küchenrolle verwenden. (Eignet sich zum Befeuchten!) Jedoch sollen keine fusselnden Sachen wie Zellstoff, unhygienische Schwämme und Waschlappen benutzt werden.

**VERBOTEN**  
BENZIN, ÄTHER, ALKOHOL, ÖLE,  
CREMEN, DESINFIZIATIONSMITTEL

### ● Rasur der peristomalen Haut (Haut rund um das Stoma)

Besonders bei männlichen Stomaträgern ist darauf zu achten, dass die Umgebung des Stomas haarfrei ist, da sonst beim Ablösen der alten Versorgung Haare ausgerissen werden. Die dabei entstehenden Wunden können sich infizieren. Die Rasur mit Rasiermesser oder mit Enthaarungscremen sollte vermieden werden, da es zu kleinen Schnittverletzungen und Hautirritationen (Rötung) kommen kann. Empfehlenswert ist die Rasur mit einem elektrischen Rasierer.



Falls Sie die Öffnung doch zu groß erwischt haben - keine Sorge - verwenden Sie nun eine Hautschutzpaste zum Ausgleichen. Diese Paste geht eine gute Verbindung mit der Platte ein, dadurch ist guter Halt gegeben (siehe Zubehör Pasten).

### ● Anbringen der neuen Stomaversorgung

Zuerst lösen Sie die Schutzfolie ab, dann (bei 1-teiligen Systemen) halb-



### ● Anpassung der Beutel- bzw. Plattenöffnung

Die Lochgröße von der Platte (bei 2-teiligem System) bzw. des Beutels (1-teiliges System) darf nur so groß sein wie der Darm bzw. das Stoma. Ganz wichtig bei Dünndarmausgang - weil hier der Stuhl sehr aggressiv ist und es sehr schnell zu Hautveränderungen kommen kann. Verwenden Sie die angefertigten Schablonen (sind in jeder Packung enthalten) zum Abmessen des Stomas, oder wenn Sie keine vorgefertigte Schablone bei der Hand haben, fertigen Sie sich notfalls selbst eine an.

**WICHTIG:** Das Stoma verändert sich in Größe und Form in den ersten 6 Wochen, daher nachmessen.

**TIPP:** Es gibt von der Firma Convatec einen Stanzschneider mit verschiedenen einstellbaren Größen.



ren Sie die Beutelöffnung und stülpen den Beutel von unten nach oben. Klebefolie des Beutels sollte faltenfrei sein. Nach dem Hinaufkleben können Sie die Hand ein bisschen daraufhalten - denn durch die Wärme schmiegt sich der Beutel besser an die Haut an. Sie können die Versorgung im Sitzen oder Stehen (ist besser, da der Bauch faltenfreier ist) anbringen - je nach Sichtverhältnissen.

### ● Entsorgung des alten Beutels

Jetzt können Sie den eingezwickten Entsorgungsbeutel aus der Hose entfernen - zuknüpfen und im Restmüll entsorgen. Am besten ist es, sich einen geschlossenen Eimer für die Entsorgung zuzulegen.

### ● Allgemeine Hinweise und Tipps

Niemals einen Beutel kleben lassen, der bereits undicht ist. Auch nicht mit Pflaster oder Tupfer versuchen abzudichten. Eine Hautrötung kann innerhalb weniger Stunden auftreten. Der Beutel sollte nicht prall voll werden. Entweder bei halber Füllung entleeren bzw. Beutel wechseln. Zu schwerer Beutel löst sich.

Achten, dass der Filter seine Aktivität nicht verliert, daher beim

Duschen/Schwimmen Filter mit dafür vorgesehenen Klebeetiketten abkleben. Nachher wieder entfernen. Auch daran denken, dass der Filter nach einer gewissen Zeit z. B. 6 - 8 Stunden, auch dann, wenn kaum Stuhl, dafür aber Blähungen vorhanden waren, verbraucht ist. Dann neuen Beutel verwenden!

Beginnen Sie schon frühzeitig zu üben und Ihre Stomaversorgung selbständig zu machen, denn dadurch ist die Gelegenheit gegeben, die eventuell entstehenden Probleme früh zu erkennen und eine Lösung zu finden. Wenn Sie es wünschen, können auch Angehörige Ihrer Wahl miteinbezogen werden.

### **Achtung!**

Falls eine Chemo- oder Bestrahlungsbehandlung notwendig ist, kann es dadurch zu einer Veränderung der Stuhlschaffenheit kommen - eher flüssig bis breiig - und die Ausscheidungen können aggressiver sein. Daher ist ein guter Hautschutz bzw. die Umstellung von geschlossenem Beutel auf Ausstreifbeutel notwendig. Bitte kontaktieren Sie Ihren Arzt und Ihre Stomaberaterin.



Für jeden Menschen ist eine gesunde, ausgewogene Ernährung wichtig für das „WOHLBEFINDEN“.

Als Colostomiepatient können Sie im Prinzip alles essen. Probieren Sie aus, was Ihnen bekommt und welche Nahrungsmittel bei Ihnen Veränderungen verursachen. Am besten, Sie legen sich ein kleines Büchle an und notieren, mit welchen Nahrungsmitteln Sie die Funktion Ihres Stomas beeinflussen.

### Die Wirkungsweise verschiedener Nahrungsmittel

Blähend  
seltener Obst  
Eier

Bier  
Zwiebel  
kohlen säurehaltige Getränke  
Bohnen  
Sauerkraut

Blähungshemmend  
Preiselbeeren  
Joghurt

Geruchserzeugend  
Eier  
Fleisch  
seltener Gemüse  
Fisch  
Zwiebel  
Knoblauch



verschiedene Käse  
Gewürze

Geruchshemmend  
Spinat  
grüner Salat  
Petersilie  
Preiselbeeren  
Joghurt

Stopfend  
gekochte Milch  
Schokolade  
Mais  
Rotwein  
Weißbrot  
Kartoffeln

Abführend  
rohes Obst  
rohes Gemüse  
Bier  
Kaffee  
Zucker  
Bohnen  
Pflaumen- und Sauerkrautsaft  
Alkohol

Sie müssen sich selbst bzw. Ihren Darm kennen lernen, um die Verträglichkeit der verschiedenen Nahrungsmittel herauszufinden. Probieren Sie Nahrungsmittel, die Ihnen Beschwerden gemacht haben ruhig noch einmal aus, um die Wirkung kennenzulernen und festzustellen, ob der Darm sich schon daran gewöhnt hat.

Für Ileostomiepatienten gibt es empfohlene Diätrichtlinien!

Dies sollte kein strikter Speiseplan sein, sondern nur eine Richtlinie, um die Nahrungsmittelwirkungen besser zu verstehen. Um die Wirkung kennenzulernen, sollte jedes neue Nahrungsmittel einzeln ausprobiert werden. Der Flüssigkeitsbedarf sollte während der Mahlzeiten gedeckt werden, ein langsames und gutes Kauen des Essens ist besonders wichtig.

1. Nahrungsmittel, die eine Stomablockade (ist ein Verschluss des Stomas, hervorgerufen durch nicht ausreichend zerkleinerte Nahrung) verursachen können, sollten vermieden werden, wie:

Ballaststoffreiche Nahrungsmittel, wie Sellerie, verschiedenes rohes Gemüse, Sauerkraut, Mais, Kokosnuss, Spargel, Nüsse, Pilze, Trauben, ungeschälte Äpfel, Ananas, Orangen und Grapefruit.

Stark wasseraufnehmende Nahrungsmittel wie Kleie, Popcorn, Rosinen, ungekochte kandierte und getrocknete Früchte, Haferflocken.

2. Flüssigkeitszufuhr

Um den Flüssigkeitshaushalt zu bilanzieren und zu verbessern, ist es anzuraten, 8 - 10 Gläser Flüssigkeit, das sind ca. 2 - 2,5 Liter täglich, zu sich zu nehmen, um eine ausrei-



chende Nierenfunktion zu gewährleisten, und vor allem, um den erhöhten Flüssigkeitsverlust durch die Ileostomie auszugleichen.

Sollte vermehrter Durchfall auftreten, so ist eine Flüssigkeitsmangelerscheinung sowie eine Entgleisung des Salzhaushaltes möglich. Diese Symptome beinhalten Durst, Schwäche, langsam ansteigendes Fieber, Rückgang der Urinausscheidung, reduzierte Aufmerksamkeit bis Dämmerzustand sowie Muskelkrämpfe. Sollte eines dieser Symptome auftreten, muss der zuständige Arzt kontaktiert werden.

Normalerweise sollte durch vermehrte Flüssigkeitszufuhr (keine Fruchtsäfte) ein Flüssigkeitsmangel vermieden werden. Um den Kaliumverlust

auszugleichen, sollte vermehrt Suppe gegessen, Tee und Orangensaft getrunken werden. Kaliumhaltige Nahrungsmittel sind außerdem noch Bananen, Orangen, Kartoffeln, Spinat, Tomaten und Marillen.

### Achtung!

Falls eine Chemo- oder Bestrahlungsbehandlung notwendig ist, kann es dadurch zu einer Veränderung der Stuhlbeschaffenheit kommen - eher flüssig bis breiig - und die Ausscheidungen können aggressiver sein. Daher ist ein guter Hautschutz bzw. die Umstellung von geschlossenem Beutel auf Ausstreifbeutel notwendig. Bitte kontaktieren Sie Ihren Arzt und Ihre Stomaberaterin.

## Wichtige Tipps vor der Entlassung aus dem Krankenhaus

Mit der Entlassung aus dem Krankenhaus beginnt für Sie ein neuer Lebensabschnitt. Sie stehen vor der Herausforderung, den Alltag mit Ihrem Stoma mehr oder weniger neu zu ordnen und zu meistern.

Daher ist es wichtig, dass Sie vor der Entlassung Informationen über folgende Punkte erhalten:

### ● Wo und wie bekomme ich meine Stomaversorgung?

Das Bestellschema ist je nach Versicherung verschieden

**Stmk. GKK:** Hier gibt es eine eigene Anlaufstelle im GKK Ambulatorium in Graz, bei Sr. Burgi. Man kennt Sr. Burgi auch in den GKK-Außenstellen. Mit ihr müssen Sie Kontakt aufnehmen, um



Ihre Produkte zu ordern. Sr. Burgi gibt die Bestellung dem Bandagisten Ihrer Wahl weiter. Dieser schickt Ihnen die Ware entweder nach Hause oder Sie können sie im Geschäft abholen. Die Stmk. GKK bewilligt Ihnen folgende Produkte kostenlos bzw. ohne Selbstbehalt:

- Stomabeutel und Platten von verschiedenen Firmen
  - Stomahautschuttpaste
- Für Mulltupfer, Entsorgungsbeutel, Hautlotion, Reinigungstücher müssen Sie selbst aufkommen.

**BVA, EisenbahnKK, KFA, Bauernkassa:** Hier brauchen Sie vom Hausarzt eine Heilbehelfsverordnung oder ein Rezept, wo Produktart und Menge vermerkt sind. Die Kassen bewilligen alle Produkte und diese werden je nach Wunsch vom Bandagisten nach Hause geschickt.

**SVA gewerbliche Wirtschaft, Bergarbeiter:** Für die erste Verordnung der Produkte benötigen Sie einen Heilbehelfsschein (wird vom KH ausgefüllt). Für weitere Bestellungen gibt es ein eigenes Formular (erhältlich beim Bandagisten), wo Sie Produktart und Menge einsetzen müssen. Nehmen Sie gleich mehrere Formulare, die Sie bei weiteren Bestellungen dem Bandagisten senden, faxen oder telefonisch durchgeben können. Hier brauchen Sie nicht zum Hausarzt zu gehen! Die

Sachen werden Ihnen zugesandt. Die o. a. Daten sind ohne Gewähr. Es empfiehlt sich, bei Ihrer Kasse noch genau nachzufragen.

### ● Was bekomme ich alles mit bei der Entlassung aus dem Krankenhaus?

1. Für ca. ein Monat alle Stomaversorgungsprodukte, die Sie brauchen. Ihr jeweiliger Bandagist bringt sie direkt in das Krankenhaus, informiert Sie und erklärt Ihnen das Bestellschema. So ersparen Sie sich einen Weg nach der Entlassung aus dem Krankenhaus.
2. Weiters sollte Ihnen Ihre Stomaberaterin einen Versorgungspass geben, der folgende Punkte enthält: Name, Art des Stomas, welche Versorgungsprodukte, Kontrolltermin und Kontaktadresse mit Telefonnummer

Versorgungspass der Stoma-Ambulanz  
Krankenhaus der Barmherzigen Brüder  
Chirurgische Abteilung

### PATIENTENDATEN

Name: \_\_\_\_\_

geb: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Tel: \_\_\_\_\_



3. Informationsmaterial über die ILCO-Vereinigung. ILCO ist eine Selbsthilfegruppe von Ileo-, Colo- und Urostomieträgern. In der Steiermark gibt es eine Gruppe in Graz (STIG = Steirische Interessengemeinschaft), die sich einmal im Monat zu einem gemütlichen Jour fix trifft. Ihre Stomaberaterin gibt Ihnen gerne mehr Information.
4. Informationsmaterial über Ernährung, Sport, Freizeit, Partnerschaft, Sexualität und sozialrechtliche Fragen.
5. Außerdem sollten Sie je nach Grunderkrankung über die jeweiligen Nachsorgeuntersuchungen bzw. -behand-

lungen informiert werden. Vor allem bei Patienten, bei denen wegen einer bösartigen Geschwulst eine Operation durchgeführt wurde, ist eine ständige Kontrolle wichtig. Dazu gibt es Nachsorgepläne. Diese beinhalten Untersuchungen des Blutes, der Leber, der Lunge, des Bauches, des Stomas und des Afters.

**Besprechen Sie all Ihre Fragen mit Ihrem Arzt und Ihrer Stomaberaterin. Fragen Sie, bis Ihnen alles verständlich ist!**

## Freizeit, Sport, Reisen

Die Wiedereingliederung in den Alltag ist eine neue Herausforderung, der sich jeder stellen muss. Dabei spielt es eine große Rolle, ob Sie begleitende Hilfe durch Familienangehörige und Freunde haben oder ganz auf sich allein gestellt sind (in solch einem Fall sofort an die Selbsthilfegruppe ILCO wenden). Entscheidend ist sicherlich, ob Sie Ihr Stoma akzeptieren - dies ist nämlich die Grund-



voraussetzung für weitere Schritte im Alltag.

Nicht jedem ist es vergönnt, so nüchtern und helfend sein Stoma zu beschreiben, wie ein englischer Stomapatient es tat. Zitat: „Ich muss mein Stoma praktisch als Freund betrachten - schließlich hat es mir das Leben gerettet - wenn auch als einen Freund, auf den ich gut und gerne hätte verzichten können. Aber der wahre



Freund zeigt sich eben in der Not!“ Pflegen Sie Freundschaften in jedem Fall weiter. Verstecken Sie sich nicht hinter schützenden Wohnmauern. Gehen Sie Ihrer Lieblingsbeschäftigung - Ihren Hobbys - nach. Jegliche Sportart wie Skifahren, Bergwandern, Schwimmen, Ballspiele, Golf etc. können Sie weiterhin durchführen. Rudern, Gewichtheben sind Sportarten, die die Bauchmuskulatur stark beanspruchen und sollten daher vermieden werden. Schwimmen ist ein durchaus empfehlenswerter Sport, der aber aufgrund von Hemmungen und Vorbehalten (Bin ich sicher? Hält der Beutel? Was sieht man davon? Werde ich von den anderen Badegästen geduldet?) nicht von jedem Stomaträger ausgeübt wird. In puncto Sauberkeit hilft hier sicherlich das treffende Zitat eines Arztes aus einer Projektstudie von Schöbel-Bassinger: „Wir alle müssen beim Besuch eines öffentlichen Bades davon ausgehen, daß sich NICHT-Stomaträger nach der Defäkation Ihre Analregion nur mehr oder weniger ordentlich reinigen. Beim Stomaträger kann ich sicher sein, dass er sich dieses Problems mit wesentlich größerer Sorgfalt widmet, weshalb ich bezüglich einer möglichen Verunreinigung des Badewassers von ihnen nichts zu befürchten habe. Dies befürchte ich eher von den zuerst genannten. Die Sanitätshäuser bieten auch spezielle Badebekleidungen an. Auch Stomakappen bzw. Mini-Beutelversorgungen

wären hier von Vorteil. Ratsam ist es, bei der Urlaubsplanung ein Augenmerk auf die Sanitäreinrichtung zu haben.

Außerdem sollten Sie im Handgepäck ein kleines Paket mit Ihren nötigsten Versorgungsartikeln haben. Nehmen Sie auch genug Stomaproducte mit, weil die Anschaffung in fremden Ländern meist kompliziert ist. In Ländern mit hoher Außentemperatur und Luftfeuchtigkeit wird auch Ihr Schweiß anders, häufiges Wechseln der Versorgung kann dann eine Folge sein.

Beutelüberzüge aus Baumwolle, die man auch auswaschen kann, können hier behilflich sein. Wasser, das keine Trinkqualität hat, sollte entweder abgekocht werden, z. B.: für die Irrigation, oder man verwendet zum Reinigen stilles Mineralwasser - also ohne Kohlensäure - oder feuchte Reinigungstücher (auch wenn hier Alkoholzusatz vorhanden ist - vorübergehend ist es nicht belastend für die Haut).





## Partnerschaft

Gegenseitiges Vertrauen ist auch die Grundlage für das gemeinsame Bewältigen der neuen Lebenssituation. Versuchen Sie offene Gespräche mit Ihrem Partner über Ihr Stoma zu führen. Je früher Sie damit beginnen (z. B. im Krankenhaus), desto besser geht es Ihnen und Ihrem Partner. Ihr Wohlbefinden und das Ihres Partners sind davon abhängig, wie offen sie zueinander sind. Sprechen Sie auch sexuelle Probleme an. (Beim Geschlechtsverkehr können klei-

nere Versorgungen wie Minibeutel, Stomakappen oder Beutelüberzüge sehr hilfreich sein). Scheuen Sie sich nicht psychologischen Rat in Anspruch zu nehmen. Ihre Stomaberaterin kann Ihnen mit Kontaktadressen weiterhelfen. Es spricht grundsätzlich nichts gegen eine Schwangerschaft bei einer stomabetroffenen Frau. In jedem Fall empfiehlt es sich, frühzeitig einen Arzt einzuschalten, der sich in der Thematik auskennt.



### Psychische Aspekte

Ich möchte leben  
 Sie gehen und sagen:  
 Trag es mit Fassung!  
 Nimm es nicht so tragisch!  
 Ändere leiden noch mehr!  
 Wer weiß, wofür es gut ist!  
 Du kannst stolz auf Dich sein!  
 Es wird schon wieder!  
 Das gehört zum Leben!  
 Und Sie gehen weiter  
 und tun, als ob nichts  
 gewesen wäre  
 Ich möchte  
 schreien . . .

Dieser Text stammt aus dem Kapitel „Die vielen kleinen Schritte für eine große Veränderung“ aus dem Buch von Franz Schmatz (Titel) Seite 57.

Es ist zu Beginn nicht so einfach, dass man sein Stoma akzeptiert - es kommt dadurch zu einer Veränderung im Körperaussehen, die Auseinandersetzung mit der



Grunderkrankung und den Konsequenzen im sozialen und privaten Umfeld stellen eine enorme psychische Belastung für Sie dar. Versuchen Sie daher, Ihr Stoma so schnell wie möglich zu akzeptieren und alle Versorgungsmaßnahmen, die Sie für eine selbständige Stomaversorgung brauchen, zu erlernen. Dies sollte schon im Krankenhaus während Ihres stationären Aufenthaltes geübt werden. Erst dann, wenn Sie das Gefühl haben, selbständig Ihre Versorgung machen zu können, sollten Sie nach Hause gehen.

### Selbstversorgung macht Sie unabhängig!

Als Hilfestellung und Unterstützung stehen Ihre Stomaberaterin, das Pflegepersonal und die Ärzte gerne zur Verfügung. Zur Unterstützung für Ihre Stomaversorgung zuhause gibt es verschiedene soziale Einrichtungen, die Ihnen dabei behilflich sind (Hauskrankenpflege, Selbsthilfegruppen). Über weitere Hilfsmittel, wie z. B. Krankenbett, Notruftelefon, Essenzustelldienst fragen Sie Ihre Stomaberaterin!

## Kontaktadressen

Hier stehen Ihnen einige kompetente Informationsmöglichkeiten und Kontaktstellen zur Verfügung.

- Die österreichische ILCO ist eine Selbsthilfvereinigung von Ileostomie, Colostomie und Urostomieträgern. Ziel ist es, Operierten und Schicksalsgenossen mit Rat und Tat beizustehen. Im Rahmen regelmäßiger Treffen sowie durch Haus- bzw. KH-Besuche werden Erfahrungsaustausch und Beratungsgespräche durchgeführt. In Österreich gibt es etwa 15.000 Betroffene, und die österreichische ILCO hat es sich zum Ziel gesetzt, den Stomapatienten zu helfen. Zweigstelle Graz: Süd-, Ost-, Weststrmk. Alois Hirmke, 8021 Graz, Babenbergstraße 122, Tel: 0316/ 91- 48 -54
- Verband österreichischer Stomatherapeuten. Dies sind diplomierte Gesund-

heits- und Krankenpflegepersonen, die durch Zusatzausbildung befähigt sind, Patienten mit Stomaanlagen, Fisteln, Wunden oder Inkontinenzproblemen im Rahmen des Pflegeprozesses kompetent zu betreuen. Unser Ziel ist es, durch individuelle Betreuung der Betroffenen deren Selbständigkeit zu unterstützen und die Lebensqualität zu fördern.

#### Adresse in Graz:

Sr. Barbara Nussbaumer-Grillitsch, 8010 Graz, Marschallgasse 12, Stomaambulanz im Krankenhaus der Barmh. Brüder, Tel. 0316/7067-5371, Mo - Fr 7.30 - 15.00 Uhr

- Es können Listen von Kontinenz- und Stomaberatungsstellen angefordert werden. Außerdem stehen noch zahlreiche Fachzeitschriften zur Verfügung. Fragen Sie Ihre Stomaberaterin.



## Sozialrechtliche Fragen und Vergünstigungen

Es gibt eine Reihe von Vergünstigungen, wie steuerliche Absetzbarkeit (Grad der Behinderung mind. 25 %), Behindertenpass (mind. 50 %), erhöhter Kündigungsschutz, gesetzlicher Mehrurlaub, Pflegegeld.

Detaillierte Informationen erhalten Sie beim Bundesamt für Soziales und

Behindertenwesen: 8021 Graz, Babenbergstraße 35, Tel 0316/70 70 DW 250 oder 251, Fax 0316/71 83 01.

Über die Möglichkeit eines Anschlussheilverfahrens, eines Kuraufenthaltes gibt die jeweilige Krankenkasse Auskunft.

### Literaturhinweise:

- ❖ Durch dick und dünn (Das Buch für Stomapflege und Harnableitung), Thomas Boelker, Wolfgang Weibelhuth
- ❖ Sexualstörungen durch Krankheit und Therapie  
S. Zettl - J. Haartlapp  
Springer Verlag
- ❖ Leben, Krebs, Entscheidung - Anruf - Suche  
Mechthild Dehn Radius Verlag
- ❖ Menschenwürdig leben, leiden, sterben, helfen  
Franz Schmatz, Tyrolia
- ❖ Ratgeber für Colostomie- und Ileostomiepatienten von den Firmen Convatec, Hollister, Coloplast
- ❖ Stomatherapieskriptum der Sonderausbildung von Sr. Elisabeth Stoll, Sr. Gerlinde Wiesinger, Sr. Barbara Nussbaumer-Grillitsch, Sr. Barbara Höhne

### Bildnachweise:

Hollister-Broschüre S. 17  
Der Stomaträger  
P.O.S.T Lernprogramm 5/1  
Die wiedergewonne Freiheit -  
Convatec S. 14 - 15  
Das Leben geht weiter -  
Coloplast S. 34, 35, 36, 37

Eigene Fotos, die mit Zustimmung der Patienten gemacht wurden, deren Zusage ich zur Veröffentlichung habe.

### Impressum:

Für den Inhalt verantwortlich: Barbara Nussbaumer-Grillitsch, DGKS, Kontinenz- und Stomaberaterin, Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Graz;  
Grafik: Fritz Leitner, Graz;  
Druck: Rettenbacher, Schladming



## Schlußwort

Zum Schluss möchte ich noch ein paar Gedanken bzw. Aussagen, die von Stomapatienten stammen, mitgeben.

- „Nach ein paarmal hinschauen und berühren ist das Stoma gar nicht so unmöglich.“
- „Die Versorgung des Stomas ist gar nicht kompliziert - ich habe mir das so schwierig vorgestellt.“

● „Endlich kann ich wieder in Ruhe bummeln gehen, ohne dass ich vorher überlegen muss, wo auf der Strecke es überall Toiletten gibt.“

● „Ich mach alles: Arbeiten, Reiten, Fußball spielen, Schwimmen; und alle staunen, wenn Sie draufkommen, dass ich ein Stoma habe und so viel unternehmen kann.“

- „Wenn ich das früher gewusst hätte, wie lebenswert das Leben mit einem Stoma ist, hätte ich mich schon früher operieren lassen.“

Recht herzlichen Dank an meine Patienten, die sich als „Fotomodell“ zur Verfügung gestellt haben, und an Rudi Breitenberger, den Illustrator der Titelgrafik.



*Halten Sie stets am geplanten Vorhaben fest, auch wenn Sie einmal die passende Zeit versäumt haben sollten. Kühne Beharrlichkeit verschafft Ihnen den Ruf zielstrebigener Energie.*

## Urostomieversorgung: Sicher mit System.



Assura : Urostomieversorgung



Coloplast bietet Ihnen jetzt ein komplettes **Urostomie-System** für jede Situation des Tages und für die ganze Nacht. **Mit bewährten und neu entwickelten Produkten**, die genau auf die jeweiligen Versorgungsbedürfnisse abgestimmt sind. So wird mehr Lebensqualität möglich.

Coupon ausschneiden und absenden ✂

**Ja, ich möchte mehr wissen!**  
Bitte senden Sie mir Informationen zu.

Assura: Urostomieversorgungssystem

neue Assura Basisplatte Extra

Urostomie Informationsbroschüre

Name, Vorname \_\_\_\_\_

Straße, Hausnummer \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_



Coloplast Ges.m.b.H.  
Am Concorde Park 1/B1  
2320 Schwechat  
Tel: 01 / 7 07 57 51  
Fax: 01 / 7 07 57 51 30  
www.coloplast.at

Oder rufen Sie uns an:

**08 10 - 20 01 99**  
Beratungs-Service für Österreich, zum Ortstarif

- ▶ Hörbare Sicherheit ▶ Hoher Tragekomfort
- ▶ Sicherer Geruchsschutz ▶ Effektive Hautschonung
- ▶ Immer individuelle Lösungen



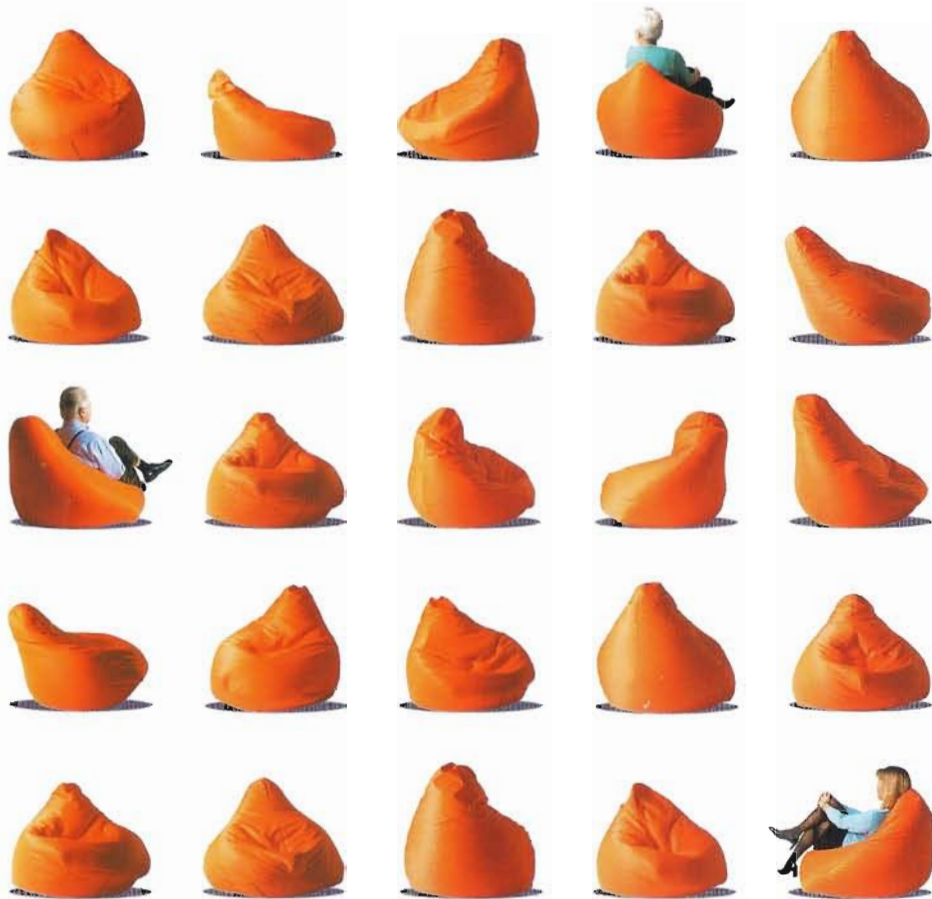
Mehr  
**Aktivität**  
Combihesive Natura®

**Kunden-Service**  
**0800-78 66 200**  
gebührenfrei free call

Entscheiden Sie sich jetzt für die nächste Generation:  
**Combihesive Natura®**  
Für noch mehr Aktivität und Wohlfühl.

**Convatec**  
STOMAVERSORGUNG  
Convatec Vertriebs-GmbH  
Sapporobogen 6-8, 80809 München

**NOVA<sup>2</sup>** Soft Convex



Dansac Nova 2 Soft Convex. Die neue einzigartige, konvexe Lösung für Stomaträger.

Nova 2 Soft Convex passt sich der peristomalen Haut individuell an und sitzt perfekt. Er beugt Hautirritationen vor, die durch herkömmliche konvexe Produkte hervorgerufen werden können.

Er bietet bedeutend mehr Bewegungsfreiheit und ist sehr einfach anzuwenden. Konzipiert in Zusammenarbeit mit Betroffenen und führenden Spezialisten Europas und in England und Deutschland getestet, bieten

Dansac Nova 2 Soft Convex und Dansac Nova 2 Standard Convex viele Möglichkeiten, ein Stoma optimal zu versorgen. Die Dansac Nova 2 Convex Produktreihe ist anwendbar mit allen Nova 2 Beuteln. Diese sind dafür bekannt, dass sie sicher, geruchlos und wasserabweisend sind. Zudem wird durch das neue Filtersystem das Aufblähen verhindert – alles Anforderungen, die Betroffene an eine Versorgung stellen, wenn es um Sicherheit und Diskretion geht.



Soft Convex 3 mm.      Soft Convex 5 mm.      Standard Convex 6 mm.

**Dansac Austria**  
Hietzinger Hauptstraße 119 · 1130 Wien  
Tel.: 01 / 877 94 95 · Fax: 01 / 877 94 95 - 13 · e-mail: schindlacker@dansac.at

**dansac**   
Der Mensch im Mittelpunkt

IHR KOMPETENTER PARTNER FÜR DIE HAUSKRANKENPFLEGE:



**heindl**  
**EGGER**  
**IHR BANDAGIST**

**COLOSTOMIE • UROSTOMIE • ILEOSTOMIE**

**3x in GRAZ**

*A-8010 Graz, Albrechtgasse 2,  
Tel. 0316/825282*

*A-8020 Graz, Roseggerkai 5,  
Tel. 0316/825277*

*A-8020 Graz, Dominikanergasse 1,  
Tel. 0316/717520*

**1 x Mürzzuschlag**

**1 x Bruck/Mur**

**1 x Knittelfeld**

**1 x Oberwart**

Hollister  
**Conform<sup>2</sup>**<sup>TM</sup>

*Flach, flexibel,  
wunderbar*

CONFORM 2, die neu entwickelte zweiteilige Kolostomieversorgung ist nicht nur extrem flach und unauffällig unter der Kleidung, sie paßt sich durch die hohe Flexibilität ihres Materials auch ideal dem Körper an. Ein spürbarer Fortschritt in Richtung Diskretion und Tragekomfort bei höchster Sicherheit. Die flache und flexible Versorgung ermöglicht eine hohe Bewegungsfreiheit und damit auch mehr Lebensqualität – einem Tänzchen steht nichts mehr im Wege.

Bitte senden Sie mir Informationen und Muster zur Kolostomieversorgung CONFORM 2

Stomadurchmesser: \_\_\_\_\_ mm

Rastring:  feststehend  untergreifbar

Beutel:  hautfarben  transparent

Name, Vorname \_\_\_\_\_

Str./Haus Nr. \_\_\_\_\_

PLZ, Wohnort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

Hollister GmbH · Hietzinger Hauptstrasse 119 · 1130 Wien  
Telefon: 01/877 08 00 · Fax: 01/877 08 00-22

© 1999 Hollister Incorporated. Hollister und Logo sowie CONFORM 2 sind Warenzeichen von Hollister Incorporated. Alle Rechte vorbehalten.



Die Barmherzigen Brüder in Österreich



Krankenhaus  
der Barmherzigen Brüder  
Große Mohrengasse 9  
A-1021 Wien

Krankenhaus  
der Barmherzigen Brüder  
Marschallgasse 12  
A-8020 Graz

Konventhospital  
Barmherzige Brüder  
Seilerstätte 2  
A-4014 Linz

Krankenhaus  
der Barmherzigen Brüder  
Esterházystraße 26  
A-7000 Eisenstadt

Krankenhaus  
der Barmherzigen Brüder  
Bergstraße 27  
A-8020 Graz-Eggenberg

Joh. v. Gott-Pflegezentrum  
der Barmherzigen Brüder  
Johannes-von-Gott-Str. 23  
A-8047 Graz-Kainbach

Krankenhaus  
der Barmherzigen Brüder  
Spitalgasse 26  
A-9300 St. Veit/Glan

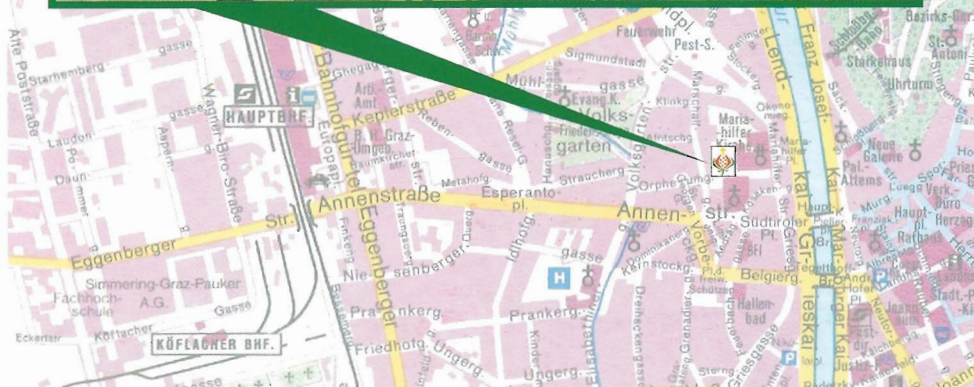
Alten- und Pflegeheim  
der Barmherzigen Brüder  
Hauptstraße 20  
A-3420 Kritzensdorf

Krankenhaus  
der Barmherzigen Brüder  
Kajetanerplatz 1  
A-5010 Salzburg

Gesundheitszentrum  
der Barmherzigen Brüder  
Kurhausstraße 6  
A-4780 Schäftdorn/Inn



## Das Krankenhaus im Zentrum von Graz



A-8020 GRAZ, Marschallgasse 12, Tel. ++43(0)316/7067-0, Fax ++43(0)316/7067-707, e-mail: [krankenhaus@bbgraz.at](mailto:krankenhaus@bbgraz.at)

### Die speziellen medizinischen Leistungen im Überblick

#### ● Interne Abteilung

Herz-Kreislaufkrankungen; Nierenerkrankungen und Dialyse; Stoffwechselerkrankungen (insbesondere Osteoporose und Diabetes); Magen-Darmerkrankungen.

#### ● Chirurgische Abteilung

Schilddrüsenchirurgie; Magen-Darmchirurgie; Diagnostik und Therapie von Enddarkerkrankungen; Endoskopie; Allgemeinchirurgie (Galle, Mamma, Hernie, minimalinvasive Chirurgie, Varizen etc.).

#### ● Gynäkologische Abteilung

Gynäkologische Operationen (Behebung von Senkung und Inkontinenz, minimal-invasiv Chirurgie, Krebschirurgie).

#### ● Abteilung für radiologische Diagnostik

Allgemeine Röntgendiagnostik; CT-Angiografie; radiologisch gezielte Gewebentnahme; Mammografie; Spiral-Computertomografie.

#### ● Institut für Anästhesiologie und Intensivmedizin

Schmerzambulanz